５０代から
正しく知って安心！

みんなの
認知機能の健康
について

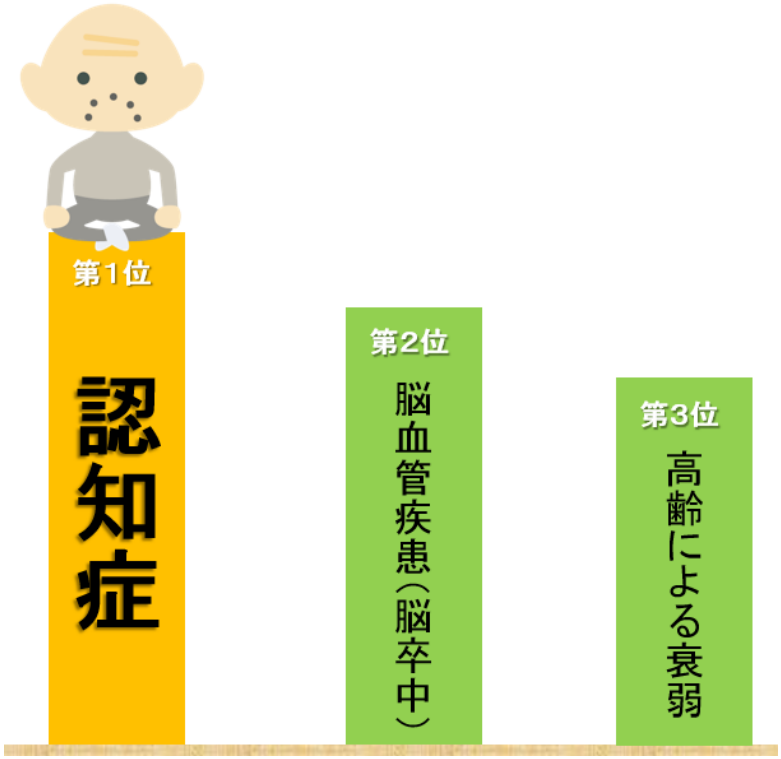
2012年時点
認知症人口

高齢者の４人に１人が認知症あるいは予備軍

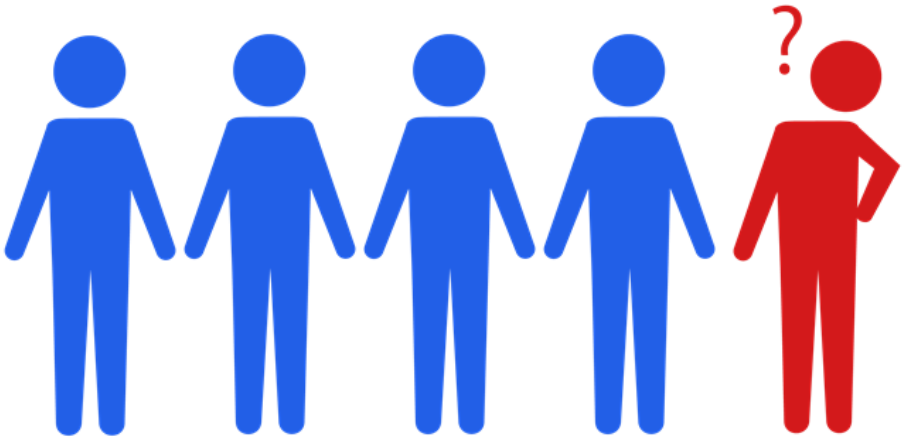
＜2012年度時点＞

認知症	462万人
軽度認知障害 MCI【予備軍】	400万人
計	862万人

介護が必要となった主な原因



２０２５年問題とは？



高齢者の5人に1人が認知症（700万人）

国内の年間

認知症社会コスト

患者１人あたり／年

医療費：　460万円
介護費：　572万円
家族ケア：　382万円

計　1,414万円

こんな方にはお勧めです

あたなは当てはまりますか？

- ✓ リスク要因を長い期間、患っている
- ✓ 最近、少しもの忘れが気になっている
- ✓ 運動不足で外出も減っている
- ✓ やると言っていた事をやり忘れる事がある
- ✓ 自分でやった事の詳細が思い出せない事がある

50歳からは最低年に１回の受検を推奨

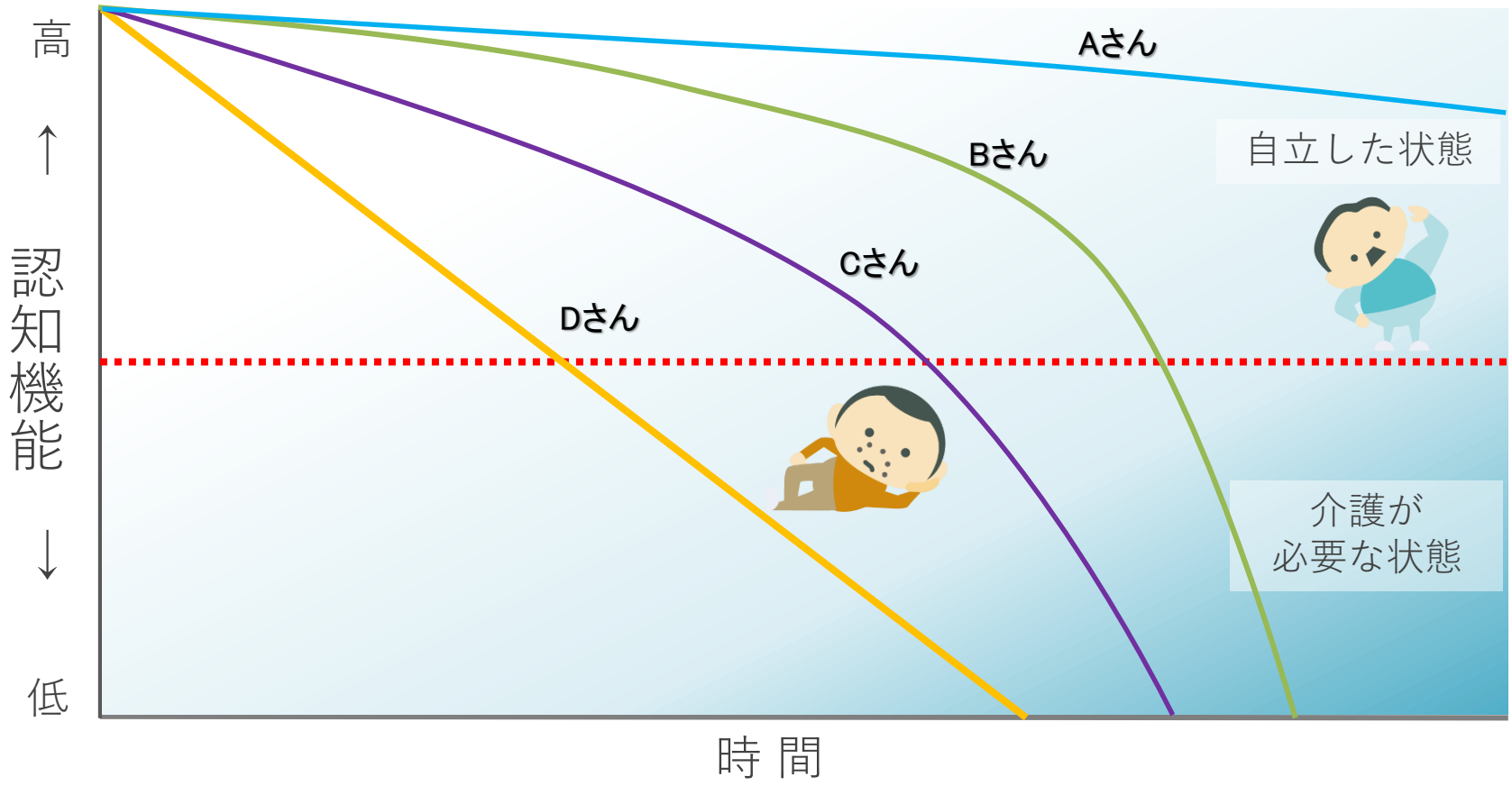
認知機能の低下のリスク要因を知りましょう

ご存知でしたか？　放置しないでください!!

- □ 脳卒中
- □ 心疾患
- □ 糖尿病を始めとする生活習慣病
- □ 脂質異常症
- □ 高コレステロール
- □ 高血圧
- □ 頭部外傷歴
- □ ストレスや不安、うつ病
- □ 甲状腺機能異常
- □ SAS ／ 睡眠障害
- □ 正常圧水頭症
- □ 肥満・メタボ
- □ アルコール・薬物依存
- □ ビタミンB12欠乏
- □ 喫煙歴
- □ 不健康な食生活
- □ 社会的孤立
- □ 心身エクササイズ　不足

50歳代から患者数が増えるものが多い

ポイント：
いつ「リスクを知って」「予防活動を始める」か！



認知機能の推移は変化の発見や予防活動の開始時期
治療の開始時期によって異なります

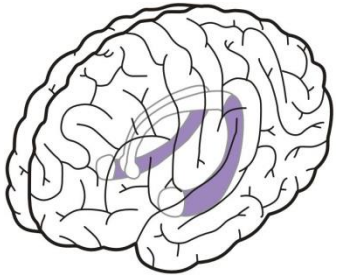
軽度認知障害（ＭＣＩ：Mild Cognitive Impairment）

老化による正常な物忘れと認知症との間に、軽度認知障害（MCI）とよばれるグレーゾーンがあります。

軽度認知障害は日常生活や社会活動に影響しないため、多くの場合、見落とされがちです。現代医学では認知症の進行を遅らせることはできますが、完治することはできません。そのため、認知機能が低下しはじめたことに早く気づき、知的な活動や社会参加、適度な運動などで認知症への移行を予防することはとても大切です。家族や身の回りの大切な人のためにも、定期的なチェックを心がけましょう。

愛媛大学　名誉教授　三木　哲郎　先生

軽度認知障害 MCI

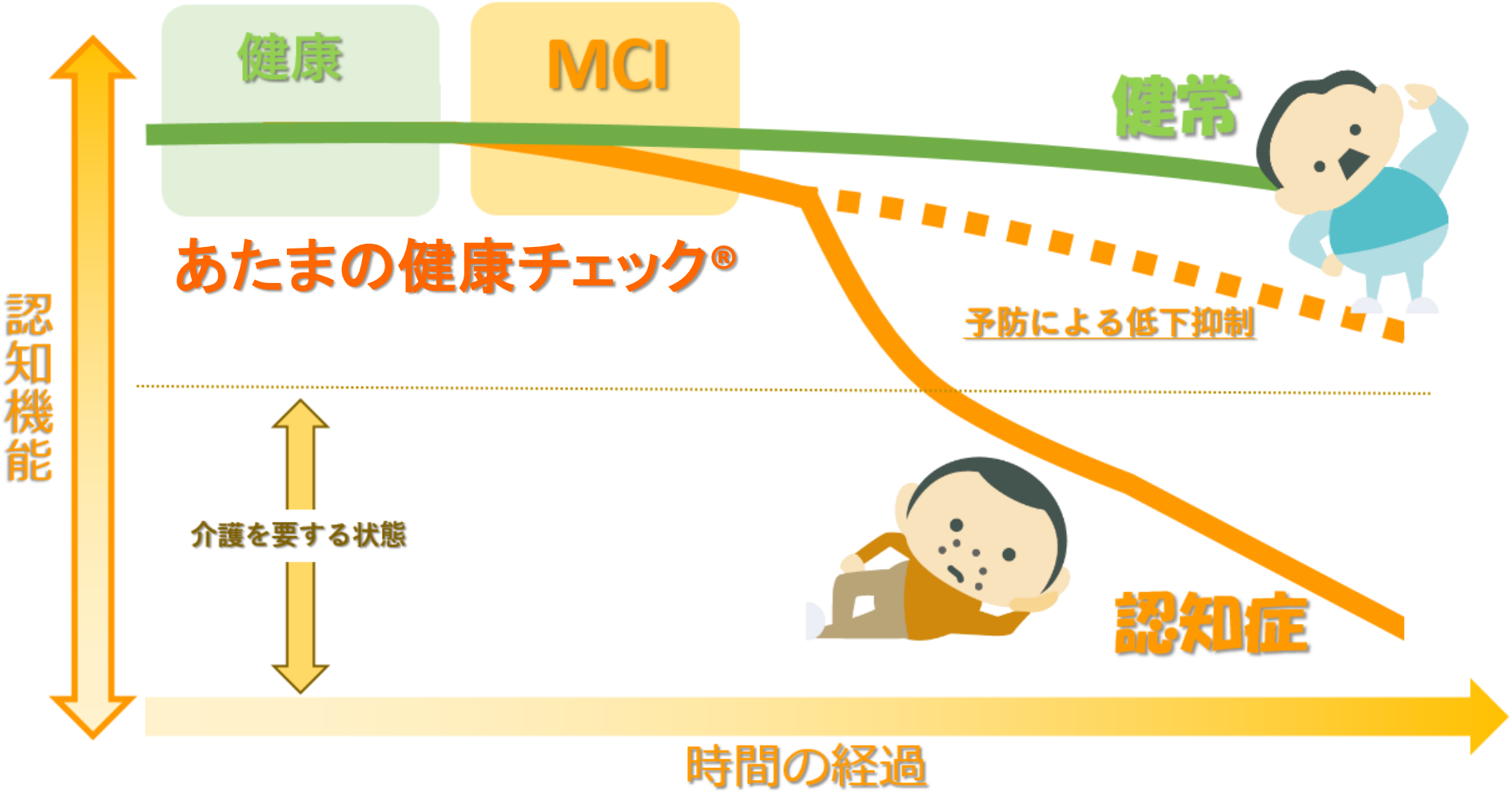


1．記憶障害の訴えが本人または家族から認められている
2．日常生活動作は正常
3．全般的認知機能は正常
4．年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5．認知症ではない

（Ref: Petersen RC et al. Arch Neurol 2001）

早くMCIに気づく　&　予防活動

MCIの状態では、予防効果も期待されていますが
一方でMCIの状態では、社会生活が自立しているため気付きづらく
予防対策が遅れやすいことが懸念されています



１０分間　対面式で行う

健常者のための
認知機能（記憶力）チェック

１０の単語を覚えるという内容です

あたまの健康チェック®

まだ認知症ではない５０代からの定期チェックが推奨されています

認知症ではない

認知症

あたまの健康チェック®

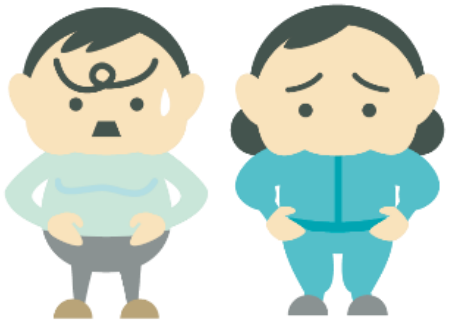
これまでの認知機能検査

健常 → 前臨床期 → MCI → 初期 → 中期 → 重度

予防が有効であり推奨される領域

医療・ケアが必要な領域

主治医の指導の下
リスク要因の管理を行いましょう



今日からできる　あたまの健康習慣

まずは、認知機能に関与する
リスク要因を知りましょう

あたまの健康チェック
記憶の状態を定期チェック

かかりつけ医と
リスク要因を管理しましょう

バランス良い食生活を
取り入れましょう

健全な睡眠を取るように
心がけましょう

禁煙を心がけましょう

適度な運動習慣を
日常に取り入れましょう

ストレス解消！！
余暇や趣味、社会との繋がりを
積極的に楽しみましょう

特に今日からできる

まずは、認知機能に関与するリスク要因を知りましょう

認知機能低下のリスク要因の中に
あなたが長く患っているものはありませんか？

かかりつけ医とリスク要因を管理しましょう

認知機能低下のリスク要因であることを認識し
医師の指導の下、適切な管理を！

あたまの健康チェック®で、認知機能（記憶の状態）を定期チェックしましょう

50代からは、年に1度の定期チェックを
こころがけましょう！

健常者のための
簡易認知機能検査

あたまの健康チェック®

５０歳以上の皆さまへ

以下に該当の方は

推奨：年１回の定期チェック

生活習慣病は

認知機能低下のリスク要因です

- ☑ 糖尿病
- ☑ 脳卒中
- ☑ 高血圧
- ☑ 脂質異常症
- ☑ 心臓病
- ☑ 肥満

詳しくはスタッフまでお尋ねください

株式会社ミレニア